Vindecare prin iubire și iertare

EXERCIȚIU DE VINDECARE ÎN 14 ZILE



TANIA ȚIȚA

Inainte de a incepe acest exercitiu, fa o binecuvantare (sau o rugaciune de multumire) pentru ca toata aceasta perioada sa-ti vindece ranile din trecut si sa-ti deschida inima pentru iubire si adevarata implinire, facandu-te totodata constient/a de Cine Esti Tu cu Adevarat.

Exemplu:

„Multumesc, Doamne, pentru eliberarea ce ai produs-o inauntrul inimii mele si pentru toate darurile cu care m-ai binecuvantat. Am primit Darul Iubirii si al Compasiunii si am inteles ca viata este o continua celebrare a Iubirii Tale. Am inteles ca blandetea si iertarea reprezinta vindecarea sufletului, iar generozitatea neconditionata este trairea vietii prin prisma Ochilor Tai. Iti multumesc pentru libertatea ce mi-ai oferit-o si pentru pacea ce salasluieste acum inauntrul inimii mele. Traiesc in armonie cu tot ceea ce ma inconjoara si pot vedea acum in fiecare, privirea Ta. Cand ma uit la cel de langa mine, te vad de fapt pe Tine. Ce cadou minunat: sa-l vezi pe Dumnezeu oriunde te-ai duce! Aduc recunostinta deplina pentru vindecarea inimii mele. Traiesc de acum in Adevarul Iubirii si ofer tuturor libertatea de a fi exact ceea ce Sunt, fara ca acest lucru sa-mi afecteze in vreun fel trairea, ci din contra, sa ma bucure si sa ma inalte."

Ziua 1 – Aleg pacea si armonia. Ma iert pe mine insami/insumi si pe toti ceilalti

Un conflict nu se poate aplana niciodata prin violenta, ci intotdeauna prin pace si prin iubire. Preda ceea ce trebuie sa inveti. Pentru a avea pace, preda pacea ca sa o inveti. Pentru a avea iubire, preda iubirea ca sa o inveti. Si nu o fa niciodata pentru a astepta ceva inapoi, ci fa-o intotdeauna cu smerenie si cu adevarata generozitate.

Afirmatie:

"Imi deschid inima catre toti oamenii din viata mea. Ma iert daca am gandit ceva "rau sau nepotrivit" la adresa lor. Ma iert si ma eliberez. Aleg sa trimit catre ei lumina si iubire. Aleg sa ii primesc in inima mea si sa ii mangai cu blandete. Aleg sa vad Divinitatea din ei si zambesc la bucuria recunoasterii. Ma eliberez de toate gandurile si convingerile care mi-au ingreunat sufletul si mi-au creat judecati la adresa celorlalti. Va iert si va eliberez. Va iubesc si va binecuvantez. Multumesc pentru pacea si armonia ce salasluieste acum in inimile noastre."

Spune astazi aceasta afirmatie de 3 ori si respira profund, ramanand cateva minute conectat/a la inima ta, in deplina armonie. Simte-ti inima cum se deschide si se vindeca.

Ziua 2 - Imi deschid inima pentru iubire.

Pe masura ce inveti sa-ti deschizi si mai mult inima pentru iubire, sa topesti zidurile de piatra din preajma inimii tale si efectiv sa daruiesti iubire, pana cand te topesti in daruire, atunci poti simti Slava si Puterea ei Vindecatoare. Atunci il poti regasi pe Dumnezeu in tine. Adevarata vindecare si Reamintire a Ceea Ce Esti de Fapt, se petrece numai in momentul in care te poti intoarce in interiorul tau, in altarul din centrul cel mai profund al inimii tale, unde il vei recunoaste pe Dumnezeu.

Afirmatie:

„Tot ceea ce intalnesc astazi in cale, privesc cu iubire si cu inima deschisa, fara a analiza si fara a judeca. Trec dincolo de judecatile mintii mele si de convingerile limitative din trecut, si aleg, in schimb, sa-mi traiesc viata doar dupa un singur adevar si acela este Iubirea. Daca cineva ma raneste, il privesc cu iubire. Daca cineva ma judeca, il mangai cu iubirea mea si il vad ca fiind ceea ce este el cu adevarat. Inteleg faptul ca judecata lui este doar o reactie a suferintei sale. Nu este nimic personal la mijloc. Daca o problema imi apare in cale, o privesc prin intermediul iubirii si ii ofer spatiul de a-mi transmite

intelepciunea pe care o are sa-mi transmita. Raspund cu iubire si blandete tuturor lucrurilor ce imi apar astazi in cale. Inima imi este deschisa fara teama de a fi ranit/a. Inspir si expir iubire in fiecare clipa a acestei zile. Este un exercitiu constient pe care aleg sa il fac si nu ma voi simti vinovat/a daca nu il voi reusi in totalitate. Sunt bland/a cu mine si inteleg faptul ca este un proces continuu."

Ziua 3 - Astazi imi voi accepta si voi face pace cu toate partile mai putin luminoase din mine

Exercitiu:

- Scrie pe o foaie de hartie toate lucrurile pe care ti-e teama sa le admiti despre tine, dar de a caror existenta esti constient/a;
- Inainte de a face acest lucru, respira profund de cateva ori, fa putina liniste si coboara inauntrul inimii tale, spunandu-ti ca esti deschis/a sa accepti cu seninatate toate lucrurile mai putin luminoase din tine. Esti deschis/a sa devii constient/a de ele, fara a le judeca. Intelegi faptul ca numai prin acceptarea lor, le poti elibera cu adevarat. Ramai pentru cateva minute in liniste, cu inima deschisa, continuand sa respiri, fara a incerca sa-ti controlezi respiratia. Doar fii in acel moment. Atat. Fara a vrea ceva de la el.
- Apoi, dupa aceasta scurta pauza de constientizare a momentului prezent, scrie pe foaie toate lucrurile si toate partile din tine de care nu esti multumit/a sau poate, pe care chiar le urasti. Scrie din toate domeniile vietii tale. Despre tine, ca si mod comportamental, relational, profesional, personal. Scrie absolut tot.
- Dupa care, priveste-le si spune-le in felul urmator: *"Va iert pentru toate durerile pe care mi le-ati cauzat. Va iert pentru suferinta pe care am simtit-o de atatea ori inauntrul inimii mele cu privire la voi. Va iert si va eliberez. Va multumesc ca mi-ati oferit oportunitatea de a descoperi lucruri noi si minunate despre mine, chiar daca a trebuit sa descopar aceste lucruri prin suferinta. Va iert si ma iert totodata si pe mine pentru ca v-am reprimat. Imi cer iertare daca v-am ranit la randul meu, din cauza neacceptarii mele. Va iubesc cu adevarat. Va accept cu adevarat. Va inteleg cu adevarat rolul in viata mea. Sunt pregatit/a sa merg mai departe acum. Sunt pregatit/a sa-mi recapat libertatea si bucuria pentru viata. Sunt pregati/ta sa fiu sincer/a cu mine si cu toti cei din jurul meu. Sunt pregatit/a sa Fiu Ceea Ce Sunt si sa-i primesc in inima mea pe toti aceia care rezoneaza cu viata mea si sa ii eliberez totodata si pe aceia al caror rol poate s-a incheiat in viata mea. Multumesc. Va iubesc si trimit catre voi iubire si imensa binecuvantare."*
- Ramai acolo si umple-ti pieptul cu lumina si prezenta. Umple-ti pieptul cu bucurie. Respira profund si simte eliberarea din adancul inimii tale. Simte cum iti recapeti libertatea de a fii ceea ce esti cu adevarat si sa iubesti acest lucru la tine. Sa fii liber/a sa te manifesti asa cum simti, exact atunci cand simti, fara a mai incerca sa controlezi vreo parere a cuiva despre tine.
- Ramai acolo si bucura-te.
- Daca mai apoi simti, iti poti invita prietenii si cunostintele tale la o discutie sincera si eliberatoare, de la inima la inima, in care sa le povestesti toate aceste lucruri si sa-ti ceri iertare fara de ei, chiar daca aparent ar parea ca nu ar exista niciun motiv concret pentru a face acest lucru. Decide astazi sa fii liber/a si sa traiesti tot timpul in iubire si in sinceritate completa. Din acest punct, viata ta se va transforma intr-o continua binecuvantare.

Ziua 4 – Astazi, ii accept pe toti exact asa cum sunt

In loc sa incerci sa ii mai schimbi pe ceilalti, in loc sa mai fi ranit/a de comportamentul acestora, deschide-te astazi sa ii accepti pe toti exact asa cum sunt. Acceptarea este primul pas spre vindecare. In acceptare, judecata si asteptarile nu-si mai gasesc locul. Fiecare este liber sa fie si sa se comporte exact asa cum este. Accepta-i pe toti cei ce-ti apar astazi in cale si fa chiar mai mult decat atat: trimite catre ei

nesfarsita iubire si lumina din adancul inimii tale, binecuvantandu-i cu gandurile si cu sentimentele tale inalte despre ei. Vei vedea cum relatia voastra se va imbunatati instantaneu, doar pentru simplul fapt ca tu ai iesit din zona de judecata, si ai intrat in cea de acceptare, unde ii privesti pe toti cu iubire si cu compasiune. Cu o simpla schimbare de perceptie, intreaga ta viata se poate transforma cu adevarat. Retine faptul ca totul in afara se transforma, cand totul in interior se transforma. Nu este niciodata invers. Ramai astazi in iubire si in acceptare fata de tot ceea ce te inconjoara. Absolut tot. Fa din acest exercitiu un stil de viata constient.

Ziua 5 – Astazi cer Ghidare Divina si raman deschis/a sa primesc mesajele de care am nevoie

Renunta la lupta. Abandoneaza-te in Puterea Iubirii Infinite si lasa-te condus/a spre Binele Tau cel mai Mare. Renunta la prejudecatile si la convingerile tale limitative despre viata. De asemenea, elibereaza-te de indoieli si ofera-ti spatiul in care sa simti conexiunea divina cu Dumnezeu. Intelege faptul ca totul este deja creat in aceasta lume si deschide-te catre posibilitatea de a primi totul in viata ta din cea mai mare usurinta. Acest lucru inseamna sa traiesti de la Nivelul Constiintei Pure. Totul exista in Aici si Acum. Nimic nu este separat de tine. Cu cat vei fi mai relaxat/a si detasat/a, privind totul prin prisma ochilor lui Dumnezeu, vei intelege ca nu ai de sa te lupti niciodata pentru nimic. De fiecare data cand vei mai simti ca esti in tensiune si in lupta cu viata, opreste-te si fa liniste, cerand indrumare si ghidare divina, lasandu-ti inima deschisa pentru a receptiona mesajele pe care Divinitatea ti le transmite.

Afirmatie:

"Ghidare Divina, condu-ma acolo unde trebuie eu sa fiu, ghideaza-ma catre acei oameni in vietile carora eu trebuie sa ajung, ajuta-ma sa rostesc mesajul care va trebui auzit, adu-mi in cale oportunitati care sa ma ajute sa-mi indeplinesc menirea. Ghideaza-mi pasii, iar eu ma voi lasa condus/a. Traiesc cu inima, iar inima mea bate impreuna cu a ta. Adu-mi in cale tot ceea ce trebuie eu sa fiu, sa fac si sa traiesc!"

Ziua 6 – Ceilalti si cu mine Una suntem

Aceasta zi este dedicata comuniunii tale cu ceilalti si cu Dumnezeu, intelegand si simtind faptul ca nimeni nu este separat de tine. In momentul in care ajungi sa traiesti acest adevar din adancul inimii tale, nu mai poti judeca pe cineva, pentru ca intelegi faptul ca te judeci de fapt pe tine. Nu mai poti rani pe cineva, pentru ca a-l rani pe el inseamna acum a te rani pe tine. Bucuria lui este bucuria ta, iar tristetea lui este tristetea ta. In esenta, noi toti suntem unul. Prin noi se manifesta insasi Dumnezeu, insasi Constiinta, insasi Existenta. Suntem cu totii parti ale intregului. Suntem atat partea, cat si intregul. Suntem atat creatia, cat si creatorul. Nimic nu este separat de noi. Alege ca in aceasta zi sa-ti manifesti iubirea, compasiunea si recunoasterea Ta Divina in tot ceea ce te inconjoara. Intelege faptul ca fiecare iti este un mesager divin, ce are sa-ti transmita un mesaj plin de intelepciune. Cel din fata ta iti este o oglinda. Esti Tu, deghizat sub alta forma, este Insasi Dumnezeu, deghizat in alta forma, care-si doreste sa-ti transmita ceva. Ramai deschis/a la a-ti primi mesajul si incearca sa privesti dincolo de aparente, pentru a regasi Esenta. Treci dincolo de manifestarea fizica. Deschide-te sa vezi ce se afla dincolo de trup. Vei primi cel mai mare cadou a vietii tale, ce-ti va produce o vindecare completa, la toate nivelurile.

Ziua 7 - Astazi ma eliberez de orice grija si ma odihnesc

„...si in a saptea zi, Dumnezeu s-a odihnit."

Rezerva-ti aceasta zi pentru odihna si relaxare, creandu-ti in acelasi timp propria ta relatie cu Dumnezeu.

Fa o baie fierbinte, odihneste-te, vizioneaza un film de dragoste, care sa-ti activeze energia iubirii dinauntrul tau, petrece timp in solitudine, meditand la intelepciunea Vietii si totodata ai in vedere sa integrezi in aceasta zi exercitiul de mai jos de minim 3 ori. De asemenea, petrece astazi cat mai mult timp in liniste. Aminteste-ti ca numai in liniste, iti poti descoperi Adevaratul Sine.

Exercitiu: *Du-te intr-un loc in care nu poti fi deranjat/a. Ia-ti o pozitie confortabila. Inchide ochii si respira profund. Coboara pentru cateva minute in centrul fiintei tale. Imagineaza-ti ca iti tii in palme propria inima. Imagineaza-ti cum o mangai bland, plin/a de iubire si de acceptare. Simte pacea, armonia si bucuria ce se astern inauntrul tau, pe masura ce iti oferi mangaiere si acceptare. Bucura-te de aceasta senzatie. Traieste-o pe deplin, cu toate simturile.*

Zambeste si umple-ti pieptul cu lumina si iubire. Acum, imagineaza-ti ca Dumnezeu te tine in bratele sale si te mangaie, oferindu-ti toata iubirea si acceptarea Lui. Simte eliberarea ce se manifesta dinauntrul tau. Simte Fiirea. Simte Siguranta Divina. Simte Iubirea. Lasa-te purtat/a si curgi, bucurandu-te de aceasta minunata senzatie de plinatate. Esti iubit/a. Esti in siguranta oriunde ai fi.

Ziua 8 – Renunt la nevoia de a avea intotdeauna dreptate. De asemenea, renunt la orice asteptare pe care o am din partea altcuiva.

Inteleg ca nevoia de a avea intotdeauna dreptate este o dorinta a Ego-ului, si eu stiu ca eu sunt dincolo de aceasta nevoie. Renunt la a ma mai identifica cu aceasta dorinta egotica si ii accept pe toti exact asa cum sunt, fara a mai avea vreo asteptare de la cineva. Inteleg faptul ca fiecare isi are propria lui realitate, construita in urma convingerilor proprii despre viata. Stiu ca nimic nu ajunge niciodata in mod intamplator in viata cuiva, tocmai de aceea inteleg faptul ca fiecare experimenteaza tot ceea ce are nevoie sa experimenteze pentru propria lui reamintire si trezire spirituala. Totodata, inteleg ca atat adevarul meu, cat si al lui poate fi intotdeauna relativ si temporar, daca nu este perceput prin intermediul iubirii. Aleg, ca de acum inainte, singura realitate si singurul adevar prin prisma caruia imi voi mai trai viata va fi Adevarul Iubirii. Raman in adancul inimii mele, trimitand de acolo pace, iubire si acceptare catre toata lumea.

Ziua 9 – Astazi, doar raman in observatie. Privesc totul de la nivelul Sinelui Meu Adevarat, care nu cunoaste judecata. Astazi ii vad pe toti ca fiind Cine Sunt ei cu Adevarat.

Refuz sa mai privesc o persoana doar prin prisma aparentelor si refuz sa mai aduc asupra sa judecati nefondate. Pentru asta, aleg constient sa privesc lumea prin Ochii Iubirii Infinite si sa recunosc in fiecare scanteia divina. Fiecare persoana care imi ajunge in cale este complet libera si il vad in ea pe Insusi Dumnezeu. Fiecare intalnire cu cineva devine de acum inainte o reintalnire de suflet, prin care ne celebram adevarata Existenta si ne suntem mesageri divini unul pentru celalalt. Inteleg ca nu este niciodata nimic personal la mijloc, ci fiecare persoana si fiecare experienta ce imi ajunge in cale, exista acolo pentru a-mi transmite un mesaj profund despre Cine Sunt Eu cu Adevarat.

De azi inainte, apreciez si constientizez rolul minunat pe care fiecare si-l face in viata mea si aleg sa privesc aceasta persoana de la Nivelul Sinelui Meu Adevarat, care nu cunoaste judecata. Sunt liber/a si ofer completa libertate.

Ziua 10 – Astazi ma eliberez de orice teama. Stiu ca eu sunt dincolo de ea.

Constientizez ca nu am niciodata de ce sa ma tem. Dumnezeu este intotdeauna cu mine si ma ghideaza spre Binele Suprem. Tot ceea ce traiesc si experimentez ajunge in viata mea pentru binele meu. Totul lucreaza in favoarea mea. Stiu ca eu nu sunt temerile mele si realizez faptul ca totul in aceasta lume se petrece dupa o Ordine Divina. Totul este in perfecta armonie.

Ma abandonez in puterea Iubirii Infinite si ma eliberez de orice teama. Stiu ca voi fi condus/a exact acolo unde eu trebuie sa fiu, pentru a descoperi lucruri minunate despre Cine Sunt Eu cu Adevarat.

Ziua 11 - Astazi ma eliberez de masti. Stiu ca sunt dincolo de ele.

De astazi imi recapat adevarata autenticitate si imi recunosc puterea interioara. Sunt liber/a sa Fiu Ceea Ce Sunt cu Adevarat si sa bucur lumea cu darurile mele unice si valoroase. Am curajul de a spune si de a face tot ceea ce simt, exact asa cum simt, fara teama de a fi judecat/a. De fiecare data cand simt ca ma comport altfel de cat sunt, imi iau spatiul de a ma reintoarce inauntrul inimii mele si a de redescoperi Adevarul despre mine. Traiesc cu bucurie, recunostinta si multa constienta de Sine. Imi recunosc puterea divina creatoare si traiesc de la Nivelul Acesteia, cu incredere si imensa iubire.

Ziua 12 – Astazi fac pace cu toate suferintele trecutului.

Constientizez faptul ca absolut fiecare experienta a trecutului a existat in viata mea pentru a-mi arata ceva despre mine. Inteleg ca prin fiecare situatie traita, Dumnezeu a vrut sa-mi transmita un mesaj pentru propria mea regasire de Sine. Refuz sa ma mai identific cu suferintele trecutului si sa mai las durerile anterioare sa-mi construiasca prezentul. Inteleg ca totul s-a petrecut intr-un mod perfect pentru desavarsirea sufletului meu. Atunci am luat deciziile in conformitate cu ceea ce eram constient/a in acel moment. Refuz sa ma mai consider vinovat/a pentru deciziile luate in trecut. Am invatat din ele si datorita lor sunt omul de astazi. Fiecare experienta mi-a oferit o intelepciune aparte. Acum sunt din ce in ce mai constient/a si pot lua deciziile dintr-un punct mai mare de prezenta si constienta. Nu este nimeni vinovat pentru trecutul meu. Ma eliberez de toata durerea din trecut si ma deschid in acest moment pentru ca Binele Meu cel mai Inalt sa-mi ajunga in viata.

Ziua 13 – Ma deschid total si complet pentru a descoperi Cine Sunt cu Adevarat. Simt dorinta sufletului meu de a trai in puritate, in iubire si in completa armonie cu Tot Ceea Ce Exista.

Simt din ce in ce mai mult conexiunea cu sufletul meu care ma indeamna sa traiesc in pace si in curatenie sufleteasca. De astazi inainte, imi traiesc viata tinand cont de dorintele sufletului meu si de ghidarea pe care el mi-o ofera zi de zi. Inteleg ca sunt Instrumentul prin care Dumnezeu isi manifesta cea mai frumoasa lucrare in aceasta lume. Stiu ca Existenta mea conteaza. Stiu ca lumea are nevoie de darurile mele si de iubirea pe care eu o pot oferi mai departe. Ma deschid ca fiecare zi din viata mea sa fie o noua oportunitate de celebrare a iubirii si a Esentei Divine. Traiesc in puritate si tot ceea ce fac aduce imensa bucurie in sufletele celor ce ajung sa ma cunoasca. Sunt in armonie cu Tot Ceea ce Exista. Ma pun cu totul la dispozitia Divinitatii, ca tot ce este mai bun, mai sfant si mai curat sa se manifeste prin intermediul meu.

Ziua 14 – Astazi ma nasc din nou. Traiesc in comuniune directa cu Dumnezeu.

Incepand de astazi (chiar din acest moment):

- *Sunt pur/a si curat/a ca un bebelus. Sunt gol/goala de convingeri. Sunt liber/a de prejudecati. Traiesc de la nivelul inimii mele, ramanand intotdeauna deschis/a a auzi mesajele Divinitatii;*
- *Il vad pe Dumnezeu in toti si in toate si ma bucur de splendoarea manifestarii Sale;*
- *Ma deschid in fiecare clipa a vietii mele sa traiesc dintr-o constiinta inalta, ce-mi aminteste intotdeauna Cine Sunt si Cine Este cel de langa mine. Traiesc in Iubire, cu compasiune si blandete;*
- *Inteleg ca temerile si suferintele nu reprezinta Cine Sunt Eu cu Adevarat, si realizez ca Eu sunt dincolo de toate acestea. Eu nu sunt trupul meu, eu nu sunt mintea mea, eu nu sunt gandurile mele. Eu nu sunt suferintele mele. Eu sunt Constiinta din care toate sunt create. Sunt Constiinta care se experimenteaza in fiecare moment si in toate formele, pe Sine.*
- *Ma iert pentru toate gandurile, cuvintele sau actiunile pe care le-am spus, rostit sau facut dintr-o stare de inconstienta;*
- *Ma iert pentru toate momentele de ratacire, pastrand in inima Iubirea lui Dumnezeu si ramanand constient/a ca toate acestea fac parte din procesul inaltarii mele;*
- *Ma eliberez de judecata, constientizand faptul ca fiecare este liber sa traiasca asa cum simte, iar eu nu am niciun drept de a-i judeca alegerile. Inteleg, totodata, faptul ca fiecare a venit pe aceasta lume pentru propria sa calatorie de reamintire si stiu ca totul conduce spre Binele Cel Mai Mare al tuturor celor implicati. Nu pot judeca ceva nu pot cunoaste in totalitate. Stiu doar ca tot ceea ce se intampla, se intampla pentru un scop inalt al Existentei;*
- *Inteleg ca nu sunt niciodata singur/a. Imparatia lui Dumnezeu salasluieste in interiorul meu, iar toti ceilalti din afara mea sunt frati si surori de-ale mele, pe care ii iubesc si a caror Existenta o onorez in fiecare clipa;*
- *Inteleg ca voia mea este intotdeauna si Voia lui Dumnezeu, pentru ca El imi ofera liberul arbitru de a alege ceea ce consider eu de cuviinta. Insa, inteleg faptul ca voia mea este intotdeauna limitata de ceea ce mintea mea poate concepe pana la acest moment. Aleg, astfel, sa fac intotdeauna Voia lui Dumnezeu, care este nelimitata si care ma conduce spre Binele Suprem (facand Voia Lui, binele suprem al tuturor este inevitabil si binele meu), asadar, abandonandu-ma in Dumnezeu, nu voi mai cunoaste niciodata ce inseamna teama sau indoiala, pentru ca sunt ghidat/a intotdeauna de Intelepciunea Infinita ce a creat lumea. De aceea, aleg sa ma dau la o parte din calea mea, pentru a se indeplini prin mine cea mai inalta lucrare a Divinitatii.*

Daca ai nevoie de asistenta mea pe parcursul acestor 14 zile, trimite-mi un mail la contact@taniatita.info De asemenea, gasesti acest exercitiu si pe pagina mea de facebook, la sectiune de albume: facebook.com/Tania.Tita.Page alaturi de rubrica de Binecuvantari Zilnice.

Cu drag si lumina,

Tania Tita!

Sa fim cu totii binecuvantati!